



## Krigsveteraners Friluftsliv

Blok, Niels

*Publication date:*  
2017

*Document version*  
Også kaldet Forlagets PDF

*Citation for published version (APA):*  
Blok, N. (2017). *Krigsveteraners Friluftsliv*. Poster session præsenteret ved Naturmødet 2017, Hirtshals, Danmark.





# Krigsveteraners friluftsliv

Niels Blok  
Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling, Skovskolen, IGN, Københavns Universitet

Niels arbejder med natur, læring og sundhedsprojekter for krigsveteraner. Han er selv veteran fra to udsendelser til Balkan i 90'erne og i alt 12 års tjeneste i forsvaret.

Han kan kontaktes på E [nbl@ign.ku.dk](mailto:nbl@ign.ku.dk) eller T +45 20841212

## En undersøgelse af danske krigsveteraners erfaringer med friluftsliv

*'Veni – Vidi – Vici', siger han med et træt smil, da han passerer mig på den smalle sti. Vi er på vej ned, efter at have stået på toppen Galdhøpiggen, hvilket er Skandinaviens højeste bjerg. Citatet er latin og kendt af de fleste soldater. Det gentager Julius Cæsars berømte ord, som betyder 'jeg kom, jeg så, jeg sejrede'. De andre veteraner i gruppen, der hører ordene, nikker enigt. Lige nu her på siden af bjerget er familiemæssige, økonomiske og sociale problemstillinger glemt. For en stund kan vi udelukkende koncentrere os om turen, fællesskabet og terrænet.*

**Introduktion**  
Danmark sender soldater til verdens brændpunkter og krigen er flyttet ind i vores dagligstuer som aldrig før. Ordet veteran er blevet et dagligdagsbegreb. Mange danske familier har efterhånden haft en far, søn eller datter udsendt til en international mission i Bosnien, Kosovo, Irak eller Afghanistan. Det giver sig selv, at udsendelse til krig kan have en kraftig indflydelse på soldaternes fremtid, når de kommer hjem, og skal reintegrere sig i samfundet på ny.



Friluftsliv er glæde ved de små ting

At være udsendt er en livsforandrende oplevelse på godt og ondt. De fleste soldater påpeger heldigvis, at de har gjort en forskel for andre, og de føler sig styrket ved hjemkomst med nye kompetencer, der hjælper dem fremadrettet i livet.

En anden gruppe kommer hjem, og har svært ved at få et civil liv til at hænge sammen. De føler sig udenfor og hægtet af samfundet. De sover ikke godt, har mareridt og mistrives. De isolerer sig mere og mere i livet og ender måske på social ydelse uden arbejde eller uddannelse.



Veteraner på vandretur i Sydsverige

Fakta om Veteraner
Over 100.000 udsendelser siden 1948
36.000 tusind veteraner 2017
Danmark får en officiel veteranpolitik i 2010
Forsvarets Veterancenter oprettes 2011 til at forvalte og koordinere Veteranpolitikken og veteranerne
17 % kommer i kontakt med sundhedsmyndigheder efter udsendelse 1992 – 2003
9,7 % udviser PTSD symptomer 2,5 år efter udsendelse
19 % udviser middel til svære symptomer på PTSD eller depression 6,5 år efter udsendelse
Forhøjet risiko for at opleve nye psykosociale traumer som ledighed, skilsmisse, indlæggelse osv.
Forhøjet risiko for at miste netværk og social isolering
Forhøjet risiko for selvmord blandt Kroatien veteraner

### Hvorfor friluftsliv

Friluftsliv er frivilligt og udøves for fornøjelsens skyld

Friluftsliv står stærkt i veteranens kultur og bevidsthed qua dennes militære uddannelse

Soldater er vant til at bruge kroppen

Veteraner har nemt ved at engagere sig i friluftsliv sammen med andre ligesindede

Friluftliv er et frirum for sociale, økonomiske og kulturelle forventninger

Friluftsliv tilbyder gode, varierede og direkte oplevelser inden for en overskuelig ramme

Konkrete projekter og organisationer i ind og udland benytter friluftsaktiviteter med henblik på selvudvikling og trivsel hos veteraner

Friluftsliv og grønne omgivelser er forbundet til læring, sundhed og livsnydelse

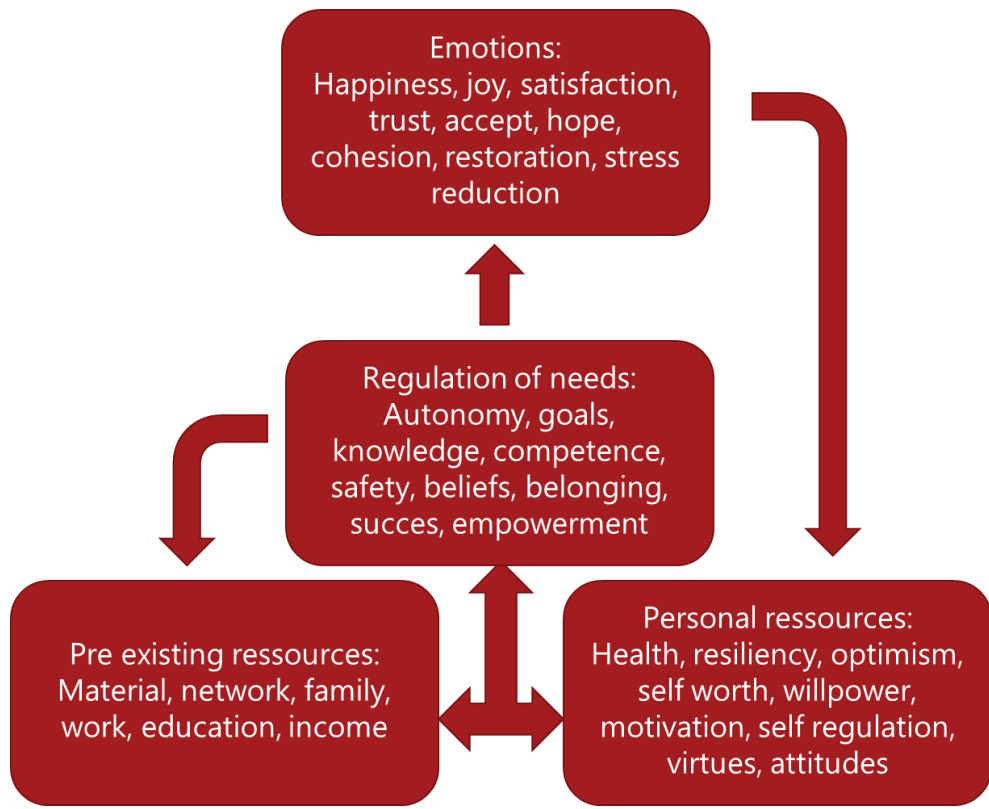
Fritid og rekreation er vigtige elementer for trivsel

Interaktion og ophold i grønne omgivelser fører til stimulering af sanser, følelser og logisk tænkning

Ophold og aktivitet i grønne omgivelser har en positiv effekt på rehabilitering, koncentrationsvanskeligheder, opmærksomhedsfastholdelse.



Veteraner på kajaktur i Ise fjorden



En model der viser en friluftslivs intervention, og hvorledes eksisterende ressourcer kobles med personlige evner der fører til læring og udvikling af psykosociale emotioner



Stemning og sansning af solnedgang over Glasøen



Krigsveteraner på toppen af Galdhøpiggen i Norge som afslutning på natur og friluftslivprojekt 'Veteraner i det faggrønne'

## Hypotese og mål med projektet

Projektets mål er at undersøge og forstå det militære friluftsliv, herunder kortlægge hvilke psykosociale effekter og trivsel veteranerne oplever i friluftslivet.

Projektet kører for nuværende, som et såkaldt kontekst afhængigt case study, hvori data og empiri indsamles fra flere forskellige metoder såsom observation, interview og spørgeskemaer.

Et case study tillader også at ny information og forståelse bruges fremadrettet og inkorporeres løbende i projektet, således et større og mere helt billede genereres af problemstillingen.

### Gennemførte projekter og perspektiver

Veterankonference om natur, sundhed og læring på Skovskolen I 2016 med 144 deltagere fra mange forskellige faggrupper

Projektet 'Veteraner I det Faggrønne', hvor tolv veteraner deltog i et ti uger langt faggrønt kursus I skovbrug, naturpleje og forvaltning samt friluftsliv på Skovskolen IGN. Derudover indgik et beskæftigelses og uddannelsesafklarende forløb.

Ti gennemførte alle kurssets ti uger. Seks kom i arbejde eller uddannelse efterfølgende. To oplevede på anden måde at rykke sig socialt.



Der "gås" på ski i Norges fjelde

Projektet 'Friluftsliv som social løftestang', hvor der gennemføres en lang række friluftsaktiviteter for veteraner, pårørende og frivillige. Aktiviteterne er I samarbejde med den frivillige veteranforening Veteranstøtten.

Her tilbydes traditionelle nordiske friluftsliv som vandring, kano, kajak, fiskeri og meget andet. Derudover tilbydes der basis friluftskurser til de frivillige medarbejdere på KFUM og Veteranhjemmene, således de bedre kan udbyde friluftaktiviteter i hverdagen.

Erfaringerne skal samles netop nu I en undersøgelse og senere udgives de i form af en bog og rapport, der gerne skulle gøre os klogere på og klarlægge friluftslivets effekt på veteranerne.

I nærmeste fremtid er perspektivet et nyt forskningsprojekt, hvor der forventes at indgå fysiologiske målinger af Heart Rate Variabilitet (HRV), som en biologisk indikator på psykosocial trivsel under friluftsliv.

### Post Traumatisk Stress (PTSD) og andre usynlige sår

PTSD er en ofte langvarig tilstand, som opstår efter voldsomme katastrofeagtige psykiske belastninger.

Lidelsen kendetegnes ved stadig genoplevelse (flashbacks) af den skræmmende hændelse både i vågen tilstand og ofte også som mareridt. Man forsøger at undgå ting eller situationer som minder om hændelsen

Mange er plaget af irritabilitet, søvnproblemer, koncentrationsbesvær og humørsvingninger

Traditionel behandling er psykofarmaka og kognitiv terapi

De usynlige sår fører ofte problemer i familierelationer, social isolering, misbrug, depression, angst, PTSD og andre psykosociale lidelser

PTSD karakteriseres mere og mere som en social lidelse og udfordring, der kræver andre tilgange

Amerikanske undersøgelser viser at måske helt op til 50 % af veteraner ikke rapporterer psykosociale udfordringer grundet stigmaet associeret med det



Oftentimes it is difficult to see how the veteran is portrayed in the public eye – either as a hero or as a sick and suffering soldier



Vigtigheden i at holde fast i et begreb og identitet